Dieta pérdida de peso
Rafa Lomana

Cofrades! Os vais a poner como pinceles!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche desnatada 2 Tostadas de pan de lino* con tomate y una loncha de queso o pavo o jamón york	Vaso de leche desnatada 2 Tostadas de pan de lino* con una cucharada de mermelada light	Vaso de leche desnatada 2 Tostadas de pan de lino* con rodajas de tomate, aceite y una pizca de sal	Vaso de leche desnatada 2 Tostadas de pan de lino* con una cucharada de mermelada light	Vaso de leche desnatada 2 Tostadas de pan de lino* con tomate y una loncha de pavo	Vaso de leche desnatada 2 Tostadas de pan de lino* con una cucharadita de aceite de oliva	Vaso de leche desnatada 2 Tostadas de pan de lino* con tomate y una loncha de jamón
MEDIA MAÑANA	Pieza de fruta Infusión	Pieza de fruta Infusión	Pieza de fruta Infusión	Pieza de fruta Infusión	Pieza de fruta Infusión	Pieza de fruta Infusión	Pieza de fruta Infusión
COMIDA	Sopa desgrasada y muy caldosa con 40 gr. de pasta 170 gr. de conejo o pollo asado al horno con pimiento rojo asado Yogur desnatado	Menestra de verduras (La base de un plato hondo) 2 sardinas a la plancha, con una cucharadita de aceite con ajo y perejil Pieza de fruta	150-200 gr. de verdura cocida con 2 patatas tamaño huevo Filete de pescado blanco a la plancha con cebolla asada Yogur desnatado	Crema de calabacín 2 filetes de lomo a la plancha con 20 gr. de champiñones Pieza de fruta	Ensalada verde 60-80 gr. de legumbres al gusto (La base de un plato) Yogur desnatado	150-200 gr. de verdura cocida Muslo de pollo asado al horno sin piel al horno Pieza de fruta	½ RACIÓN DE LA HABITUAL COMIDA FAMILIAR
MERIENDA	Pieza de fruta	Yogur desnatado 2 nueces	Pieza de fruta	Yogur desnatado 2 nueces	Pieza de fruta	Yogur desnatado 2 nueces	Pieza de fruta
CENA	Ensalada variada al gusto (con 2 palitos de mar y una lata de atún o con un huevo duro o con una terrina de queso fresco y 2 lonchas de pavo...) Yogur desnatado	Crema de verduras ensalada verde Tortilla a la francesa de un huevo Yogur desnatado	Ensalada variada al gusto Yogur desnatado	Tortilla de verduras (1/4 de un plato estándar) con un tomate mediano de guarnición Yogur desnatado	Sepia a la plancha con 6-8 trigueros de guarnición Yogur desnatado	Ensalada de escarola y gulas Tortilla a la francesa de un huevo Yogur desnatado	Manzana asada Yogur desnatado 3 nueces o 10 almendras tostadas sin sal

1 vaso de leche (200-250ml) equivale a	40g de pan equivalen a	100g de carne equivalen a	1 patata pequeña (100g) equivale a	1 ración de fruta equivale a	Aceite de oliva para todo el día
2 Yogures desnatados 1 terrina de queso fresco (125g) 1 loncha de queso semi (40g) 2 quesitos en porciones	2 TOSTADAS DE PAN DE LINO DE SORIA NATURAL* 1 rebanada de pan de molde 4 dedos de baguette ó 2 rebanadas finas de pan de barra de ¼ kg 4 galletas maria(30g) 1/3 bol de cereales sin azúcar, müesli sin azúcar (aprox.30g)	1 filete o 2 rodajas de pescado (peso neto) ¼ de pollo o conejo (peso bruto) 1 huevo grande ¼ de vaso de legumbres secas (100g) 2-3 lonchas de jamón serrano o cocido (80-100g)	½ tacita pequeña de café rasa de arroz en crudo (30g) ¼ tazón de pasta cruda (30g) ½ plato de guisantes, habas, maíz...(200g) 1 panecillo pequeño (40g) ½ taza de café de legumbres secas (40g)	1 vaso pequeño de zumo 1 pieza mediana (100-150 gr.) de manzana, pera, naranja... 2-3 ciruelas, mandarinas, albaricoques... ½ bol de cerezas, fresas...	4 cucharadas soperas (40g) 1 cucharada sopera de aceite equivale a un puñadito de nueces con la mano cerrada (20g)

* Se puede sustituir por pan integral rico en cereales o semillas

- COMA DESPACIO Y MASTIQUE 25 VECES LOS ALIMENTOS
- 6-8 VASOS DE AGUA AL DIA, puede beber INFUSIONES ó TE sin azúcar, siempre que le apetezca
- PRACTIQUE EJERCICIO FÍSICO DIARIO, ADAPTADO A SUS NECESIDADES (caminar, correr...)

SoriaNatural®

FOST PRINT LIGHT

FOST PRINT LIGHT es un producto que está recomendado para cubrir los requerimientos de energía extra en aquellas personas que no deseen ingerir un elevado aporte calórico.

El mantener un equilibrio entre los ingresos y el gasto energéticos es primordial, por tanto, la ingestión de sustancias que a la vez que proporcionen un aporte energético adecuado no contengan una cantidad elevada de calorías desempeñan un papel fundamental. La realización de una correcta alimentación es imprescindible ya que contribuye a que el organismo consiga un estado de armonía sin sobrecargarle de calorías pero manteniendo un aporte de nutrientes esenciales para cubrir los requerimientos de energía que se necesitan para mantener la actividad diaria.

FOST PRINT LIGHT PUEDE SER CONSUMIDO POR PERSONAS CELÍACAS ya que realizamos los controles necesarios para poder introducir el logo de producto "Sin Gluten", lo que significa que el producto que lleva este símbolo se acoge al Codex Alimentarius. En la última reunión del Codex mantenida a finales del mes de junio de 2008, se aprobó que para poder poner "producto sin gluten", el contenido en gluten del producto debe ser < 20 ppm (mg/kg).

INGREDIENTES

Cápsula: Citrato potásico, metionina, vitamina B6.

Vial: Glucosa, jalea real (mínimo 2.100 mg de ácido 10-hidroxidecenoico/vial), propóleo (mínimo 160 mg de galangina/vial), té verde concentrado, fructosa, fosfato potásico, inulina, citrato de magnesio, lactato cálcico, vitamina C, vitamina E, vitamina D3, vitamina B12, arginina, glicina. Aroma natural de limón, ácido cítrico (regulador de acidez), sorbato potásico (conservante) y agua.

MODO DE EMPLEO

Tomar un vial al día, directamente o diluido en un vaso de agua o zumo de frutas, e ingerir inmediatamente.

MODO DE APERTURA DEL VIAL

Mantener en posición vertical.

1) Enroscar el tapón hasta su tope. El precinto se romperá y el contenido de la cápsula caerá al interior del vial.
2) Agitar insistentemente el vial para conseguir una perfecta disolución de la mezcla.
3) Para tomar:
   a) Desenroscar el tapón y tomar directamente o diluido en agua o zumos.
   b) O tirar de la anilla superior hasta retirar el precinto y tomar directamente.

SE RECOMIENDA TOMAR FOST PRINT LIGHT

- Todas las personas que requieran un aporte extra de energía sin demasiado aporte calórico.
- Como complemento energético en dietas de control de peso.
- En casos de astenia funcional y falta de energía.

DRENALIMP

DRENALIMP es un producto de agradable sabor que ayuda a depurar el organismo y contribuye a eliminar lo que le sobra produciendo una renovación y regeneración interior del organismo ayudando al mantenimiento de un buen estado de salud.

DRENALIMP es un producto drenante por excelencia ya que estimula las principales vías de eliminación de residuos y toxinas. Contribuye a mejorar la capacidad depurativa del organismo, estimulando el buen funcionamiento del aparato digestivo, hígado y riñones y favoreciendo así la eliminación fisiológica de las sustancias que el organismo va acumulando y que pueden ser las causantes de determinados problemas como: retención de líquidos, depósitos de grasas, acumulo de gases, cansancio y disminución de la vitalidad, irritabilidad, etc.

INGREDIENTES

Infusión concentrada de Alcachofa (Cynara scolymus L.), Diente de león (Taraxacum gr. officinale), Melisa (Melissa officinalis L.) y Manzanilla amarga (Anthemis nobilis L.). Sorbitol (edulcorante), aroma de naranja, ácido cítrico (regulador de acidez) y sorbato potásico (conservante).

INDICACIONES

- **Como coadyuvante en dietas de adelgazamiento.**
- **En curas depurativas y en curas de desintoxicación en general (contaminación, alcoholismo, medicamentos).**

Consejos de uso

Tomar 10 mL a media mañana y 10 mL a media tarde con un gran vaso de agua, o bien disolver 20 mL en 1 litro de agua e ingerir a lo largo del día.